

宠物,是驱除孤独感和紧张情绪的良药,也是我们最好最忠实的朋友。

## 宠物——天生的疗愈高手

文/安 宁(心理咨询师)



据英国《每日邮报》报道,美国一只名叫“Xena”的狗狗在帮助一名八岁自闭儿童乔尼·希基(Jonny Hickey)走出抑郁后,获得2013年美国“年度最佳狗”的称号,并受邀参加了在纽约举办的美国防止虐待动物协会年度颁奖典礼。

Xena是一只受到虐待的小狗,遭到遗弃时只有4个月大。被人发现时,它已经被锁在笼子里很长一段时间,骨瘦如柴,差点饿死。同时,乔尼是一个挣扎于自闭症中的腼腆男孩。乔尼非常孤独,很少与人沟通,总是活在自己的世界里。然而,去年11月,乔尼和Xena的相遇使他们的生活都发生了翻天覆地的变化。

乔尼的妈妈在接受采访时兴奋地谈道:“乔尼现在变得十分开朗,每天几乎喋喋不休,并愿意和大家交流。8年以来,这是他最快乐的时光!”

### 狗狗让失去老伴的婆婆重展笑颜

肖女士,女,50岁,公务员

前年公公去世,婆婆很受打击,虽然我们把婆婆接来同住,但毕竟还要上班,不能时刻陪伴她。婆婆自己提出想养只小狗。先生和我商量,我觉得老人既然有这个愿望,做晚辈的就该满足她,虽然我们并不喜欢狗猫等小动物。我和先生带着婆婆看了几家宠物店,她最终选中了一只京巴。京巴犬比较安静,适合老人养。

自从有了这只小狗,婆婆脸上终于露出了笑容。她给它起名叫窝头,真是很奇怪的名字。每日给它做饭,用玉米面、肉糜、胡萝卜等做饭团,然后看着小狗吃,在照顾小狗的日子里,她的心情逐渐好了起来,提起公公不再泪流涟涟。

有了小狗,她也走出了家门,和小区里的老人话家常,一起乘坐超市的免费巴士去买菜买蛋,并参加了晚间的广场舞。她经常和小狗说话,给小狗讲过去的故事,我想,我们都没有小狗这样的耐心去倾听那些陈年往事。对小狗的倾诉

满足了婆婆的说话欲望,虽然仍然寂寞,但毕竟缓解了许多。天冷了,她又开始给小狗做衣服了,能够有点事做,让老人寂寞的时光填充起来,小狗做了我们都无法做到的事情。

我在网上看到一份资料,科学家已经发现,照顾宠物,可以改善我们身体的生化状态,增加身体系统自然产生的抗抑郁化学成分,与它们长期相处,有助于减轻压力,降低焦虑感,并消除沮丧。我们都很感激窝头,有它的陪伴和逗趣,婆婆失去老伴的痛苦得到极大的缓解。

### 宠物,让我们的身心更健康

看过这则新闻,真是令人好生欣慰。无疑,这则新闻也为众多喂养宠物的人,找到了更加宠爱这些宝贝的理由,同时,也让那些渴望养宠物却无法得到支持的孩子们欢欣。

法国精神病医师马尔切利认为,通常孩子们5—6岁的时候开始要求养宠物,这个年龄段正是俄狄浦斯情结期,他们最先想要个小妹妹或小弟弟,随后就将需要指向了动物,因为动物既满足了他们的心理需求,又不会和他们竞争父母的爱。越来越多的心理专家相信,喂养宠物对孩子身心的健康发展都大有裨益,在照料和陪伴宠物的过程中,孩子能自觉培养起责任心、信任感,懂得享受爱和付出爱。

走在街上,我们总能看到宠物的身影,以各种各样的狗狗为多,如果能够走入众多的家庭,还能看到各种各样的猫咪、鸟、乌龟、金鱼等等。博客、微博、微信中,每时每刻都有主人在晒宠物们的生活照和萌照。

毫无疑问,通过秀自己的宠物宝贝,能够给主人带来满足和愉悦。心理专家认为,人类与宠物的关系中有自恋的成分,谈自己的宠物,其实是换种方式谈自己。45岁从事证券工作的张女士说,当朋友们夸赞她的宝贝狗狗时,就仿佛是在夸赞她,有什么样的主人就有什么样的宠物,认同宠物就等于认同主人。

越来越多的摄影工作者和爱好者把镜头对准可爱的宠物们,萌宠们可爱的小模样让观者看了不禁开怀大笑,除非心肠极硬极冷的人,否则都会在这些小萌宠面前柔软下来的。心理工作者认为宠物具有极佳的安抚心灵的作用,堪称天生的疗愈高手,和宠物相伴的人往往拥有更健康的身心。

心理学家说:“宠物对你的心理安慰效果有时比‘人类倾听者’更强。”它们真的会对你的情绪感同身受,还会表现出更多肢体语言,比如舔你的手,给你一些安慰,让你感到舒心、放松。国外研究还发现,面对宠物,女人更容易无所顾忌地暴露痛苦甚至放声哭泣,大喊大叫,或不停絮絮叨叨,这才是最迅速调节情绪和帮助心理减压的方式。

说到宠物,以狗狗和猫咪居多。人类以狗和猫为宠物已经历史悠久,中央电视台纪录片频道曾播出《萌宠成长记》,那些可爱的小猫小狗让电视屏幕旁的众多观众哈

哈大笑,获得无尽的心灵愉悦。从事教学工作的任小兰提到那段和先生一起看《萌宠成长记》的日子就忍不住手舞足蹈,她说先生就像个大孩子,张着嘴巴笑看那些可爱的小狗小猫。片子还未播完,他们就收养了流浪小狗妞妞,现在妞妞已经成了他们家庭中不可缺少的重要成员。

台湾保护动物协会秘书长、兽医师黄庆荣表示,十多年前,美国就陆续发表宠物辅助疗法的研究成果。以心血管疾病与高血压为例,猫、狗都能产生让主人病情减轻的功效,但也各有所长。

爱尔兰贝尔法斯特皇后大学“犬类行为中心”心理学家黛伯拉·威尔斯博士认为,狗狗比猫、鸟、金鱼等宠物更能对人类的健康产生好处,她指出,或许是狗儿可以帮助主人增加和别人的互动,纾解“压力”这个危害健康的危险因子,直接有助健康。此外,遛狗可增加体能活动,并且扩大人际接触,以较间接的方式促进身心健康。

狗儿的灵敏嗅觉,能够闻出黑色素瘤的存在,也可闻出糖尿病患者血糖开始降低的气味。4岁的诺亚是1型糖尿病患者,虽然每隔40分钟他就要测试一次血糖,但依然不能阻止低血糖的发作,有两次他还陷入了深度昏迷。现在诺亚有了皮安利卡,一只由英国“癌症与生物探测狗研究中心”训练出的糖尿病预警犬。在诺亚又一次出现血糖过低迹象时,皮安利卡跑到诺亚母亲身边,不停地把她朝孩子的房间拉……这一次,诺亚没有再次陷入深度昏迷。

1989年《柳叶刀》杂志上就刊登了这样一个病例,一位英国妇女的狗总要咬掉她腿上的一颗痣,当她不胜其烦去医院就诊时,才发现痣已经发生癌变了。剑桥大学癌症研究所的教授大卫尼尔告诉《生命时报》记者,前列腺癌患者的尿液中会产生新的蛋白质,狗通过训练能准确辨别出这类蛋白质的气味。

人类在关怀宠物们的同时,宠物们也在呵护保卫着人类的身心健康。太多太多有关宠物和主人之间的感人故事为整个人类社会源源不断地注入温情、忠贞、信任等正能量,温暖着每一个善良人的心,也激发着更多的善意和爱心。

### 宠物,架起人与人之间更好的沟通桥梁

汪星人、喵星人,是人类对爱犬和爱猫喜欢到极致的称谓,自然,汪星人和喵星人的主人们也各自形成了自己的社交小圈子,在这个圈子里,大家互相交流养宠物的心得,分享宠物带给自己的快乐和启迪,实现了人与人之间的交流和良性互动。

可爱的小狗小猫绝对是陌生人之间沟通的桥梁。拥有一只小博美的姗姗说,以前和邻居几乎不说话,但自从有了小狗后,遇到邻居们,他们总会说一声,好可爱的小狗呀,自然而然地就熟悉了起来。因为小狗,她还和小区里的两个女孩成了好朋友,因为她们也有小狗,常常在楼下遛狗时遇见。

从事医疗工作的张女士说,儿子叛逆厉害时,先生带回一只小狗,这只小狗来家后,她和儿子顿时有了沟通的平台。周末,她会和儿子一起给小狗洗澡,她负责洗,儿子负责吹干。她会利用这段时间给儿子讲他小时候的事情,儿子有时回应有时不回应,但总会静静地听。在照料和谈论小狗中,她和儿子的关系也越来越融洽。以前放学后,儿子会磨蹭着不爱回家,有了小狗后,放学会立刻奔回家,和小狗玩耍,节省下零用钱给小狗买好吃的,和小狗说话。她觉得小狗不仅改善了自己和儿子的关系,也令孩子成长懂事了许多。宠物能令关系更加和谐快乐是张女士得出的结论。

的确,宠物不仅带给人们快乐,也令人与人之间的关系更加融洽。在美国许多机场中常能看到可爱狗狗的身影,它们是机场的工作者犬,但不是寻找毒品或炸弹,而是寻找那些需要它们作为朋友陪伴、需要摸一摸它们的肚子、摇一摇它们爪子的人,它们是持证上岗的机场心理治疗犬。它们以纯净的眼神、憨态的模样,消融了人们长途飞行或长时间候机的焦虑。因为它们,陌生人开始聊天,老人开始微笑,孩子们不再哭闹,每个人都能够有更多的耐心来面对旅途中的疲惫和不如意。

动物学家詹姆斯·瑟普尔认为,宠物可以给予人们一种特有的精神支持,这在人际交往中则是非常罕见甚至不存在的。猫和犬之所以能成为最理想的动物陪伴,是因为它们以非言辞的方式向人们表达了友善,它们使人类感觉其受到尊重、钦慕和需要。

美国养老院里,也有持证上岗的狗狗,定期来看望老人,这些狗狗总能带给老人们无比的安慰和快乐,甚至比亲人来到还令老人高兴。老人们和狗狗说话,向狗狗诉说心中的烦恼,狗狗不仅是最佳“情绪垃圾桶”,更是最认真的聆听者。狗狗们走后,老人们会交谈这些狗狗,评论哪条狗狗最懂自己的心,哪条狗狗更聪明,老人们之间有了更多分享和交流的话题。

分

享

### 救助狗狗猫猫是在帮我疗伤

笑笑,女,28岁,个体从业者

七岁那年,妈妈突然消失,我再也见不到她,我不知道她去了哪里。后来,父亲娶了后妈,她待我很不好。父亲原本就待我不好,现在有了后妈,我更加孤独无依。十二岁那年,我终于见到了妈妈,她说不是她不想见我,而是不敢,因为父亲说只要她见我,就会打我。18岁,我离开家求学,勤工俭学,除了必需的学费,我实现了自己养活自己。校园里有很多流浪的猫猫,不知为什么,我总觉得它们很像我,和我同病相怜。我想方设法省出一点饭来喂它们,也和它们建立了深厚的友情。

工作后,认识了男友,他是个善良的男孩,对我非常包容。我们一起收养了两只狗狗,一只瞎眼,一只瘸腿,我们尽最大力量给与它们关爱。路上的流浪狗流浪猫,我只要见了就会很难过。这些年,我救助了几十只流浪狗、猫,给它们找到收养的人家是我最欣慰的事情。说真的,我心里一直有阴影,童年的创伤,被抛弃的创伤一直如影随形,我不相信自己能得到真正的疼爱,在和这些小动物相处的过程中,当它们得到救治时,我觉得自己也得到了救治。我最大的心愿就是,所有的狗狗猫猫都能有温暖的家,有疼爱它的主人。

我这一生都不会放弃救助流浪的狗狗和猫猫,我把它们当朋友,它们不会抛弃我,会给我满满的信任,无论我做得再不好,它们也不会批评我,责备我,记恨我,更不会离开我。感谢这些小动物们,表面上是我救助呵护它们,其实它们也在帮我疗伤,帮我走出童年的阴影。

#### ●相关书籍和影像

《我和狗狗的十个约定》《忠犬八公的故事》《柴犬奇迹物语》《导盲犬小Q》《萌宠成长记》《当世界只剩下猫》《我和狗狗的16年》《假如狗狗会说话》《向狗狗同志学习》《向猫儿同志学习》